

# สร้างเสริมสุขภาพ : บริการหลังไม่ยากอย่างที่คิด

อาการปวดหลัง ที่เกิดในในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เป็นอาการที่พบมากเป็นอันดับสอง รองจากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ส่วนต้น ประมาณร้อยละ 60-85 ของมนุษย์ เคยมีอาการปวดหลังอย่างน้อย 1 ครั้งในชีวิต อาการปวดเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความพิการแต่กำเนิด อุบัติเหตุ อายุมากขึ้นมีความเสื่อมและผิดรูปของอวัยวะ สภาพการทรงตัวที่ไม่ถูกต้องลักษณะ ปัญหาจิตใจ และอาการปวดหลังที่มาจากสาเหตุโรคอื่น ๆ ดังนั้นควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษา องค์กรประกอบหนึ่งที่จะช่วยให้หลังแข็งแรง นอกจากสุขภาพทั่วไปปกติและการทรงตัวที่ถูกต้องลักษณะในชีวิตประจำวัน การสร้างเสริมสุขภาพหลังให้แข็งแรงเพื่อปราศจากอาการปวด โดยบริหารกล้ามเนื้อหลังด้วยตัวท่านเอง เป็นสิ่งจำเป็นและไม่ยากอย่างที่คิด เอกสารสุขภาพนี้ขอแนะนำวิธีบริหารกล้ามเนื้อหลัง ที่ได้เรียบเรียงจาก ตำรา ประสบการณ์ของผู้ป่วย และการบริหารหลังของผู้เขียนอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ทำให้มีสุขภาพหลังที่แข็งแรง

## การบริหารกล้ามเนื้อหลัง

การบริหารหลัง คือ การบริหาร กล้ามเนื้อที่อยู่ด้านหลังของลำตัว กล้ามเนื้อแขนและขา ที่ช่วยพยุงร่างกายและทำงาน ให้กลับมีสภาพกล้ามเนื้อที่ แน่น ดึงตัว และไม่หย่อนไปตามอายุ

**ลักษณะของกล้ามเนื้อที่แข็งแรง** สังเกตได้ดังนี้ เมื่อท่านเกร็งกล้ามเนื้อคางไว้ และจับดู กล้ามเนื้อจะแน่น และคลำได้มัดชัดเจน กล้ามเนื้อจะมีลักษณะเช่นนี้ตลอดไป เกิดจากการบริหารกล้ามเนื้อต่อเนื่องทุกวัน

### ประโยชน์การบริหารกล้ามเนื้อหลัง มีดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงและกระชับ ไม่ ล้า เมื่อย หรือ ปวด
2. โครงสร้างหลังแข็งแรงและทำหน้าที่ได้ตามปกติ
3. เพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นและกล้ามเนื้อ และสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ชะลอความเสื่อมของเนื้อเยื่อโครงสร้างหลัง
5. การทรงตัวดีและมั่นคง

6. เสริมสร้างบุคลิกภาพและความมั่นใจ

**ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยก่อนบริหารกล้ามเนื้อหลัง มีดังนี้**

1. ศึกษาทำการบริหารแต่ละท่าให้เข้าใจ ไม่แน่ใจให้ปรึกษาแพทย์และพยาบาล
2. ไม่บริหารขณะมีอาการปวดมากหรือปวดเฉียบพลัน ให้เริ่มบริหารเมื่ออาการปวดทุเลาแล้ว
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรค มะเร็งของกระดูก กระดูกพรุน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ รูมาตอยด์ ข้อตะโพกเสื่อม หรือสูงอายุ ฯลฯ ควรรับการปรึกษาก่อนบริหาร
4. ขณะบริหาร กระดุกสันหลังจะอยู่หนึ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว
5. ไม่มีอาการปวดมากขึ้นหรือเหนื่อย ขณะบริหารหรือหลังการบริหารเสร็จ
6. ไม่จำเป็นต้องบริหารครบทุกท่าที่แนะนำในเอกสารนี้ เลือกใช้ท่าบริหาร ที่เหมาะสมกับท่าน
7. บริหารท่าต่าง ๆ ติดต่อกันไป หรือ พักสักครู่ จึงบริหารท่าต่อไป
8. ท่าหนึ่งๆ บริหารอย่างน้อย 5 ครั้ง อย่างมากไม่เกิน 10 ครั้ง
9. บริหารทุกวัน ให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
10. ท่านอนบริหาร นอนบนที่นอนที่ อัดแน่น แข็ง ดึง และศีรษะหนุนหมอน
11. เวลาที่เหมาะสมในการบริหาร คือ หลังตื่นนอนเช้า หรือ ก่อนหลับเวลากลางคืน เพราะ ร่างกายไม่เหนื่อย อยู่ในท่านอน (ท่าบริหารส่วนใหญ่ท่านอนบริหาร) ภาวะอาหารไม่มีอาหาร หรือท้องว่างเกิน 2 ชั่วโมง และใส่เสื้อผ้าหลวมตามสบาย

### ท่าการบริหารกล้ามเนื้อหลัง

ขอแนะนำทำการบริหาร 5 ท่า ดังนี้

**1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ประโยชน์** กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างถูกยืดคลายตัวและแข็งแรง **วิธีบริหาร** 1) นอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน 2) ตั้งเข่าทั้ง 2 ข้าง 3) โน้มขาเข้ามาทั้ง 2 ข้าง สอดมือใต้ข้อพับเข่า ( ไม่ใช้มือ โน้มบนข้อเข่า เพราะข้อเข่าถูกกด) โน้มหนึ่งๆ 2



แผ่นหลังแนบกับพื้น โน้มคางไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็นการบริหาร 1 ครั้ง 4) เลิก โน้ม พักในลักษณะข้อ 2) พักนาน โดยนับการหายใจเข้าและออกตามธรรมชาติปกติของท่าน 4 ครั้ง เพื่อให้เลือดจากหัวใจไปเลี้ยงขา และจากขากลับหัวใจ ไหลเวียนสะดวกดี เพราะขณะ โน้ม เส้นเลือดใหญ่ที่ขาหนีบถูกกด 5) ทำซ้ำตามข้อ 3) และ 4) ให้ครบ 5 ครั้ง

**\*\* ผู้ที่มีความผิดปกติของข้อตะโพกไม่ควรบริหารท่านี้**

**2. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่เป็นแอ่ง ประโยชน์** กล้ามเนื้อกลางหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง **ท่านี้นี้ยังเหมาะสำหรับผู้ที่ มีหลัง แอ่น วิธีบริหาร** 1) นอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน 2) ตั้งเข่าทั้ง 2 ข้าง

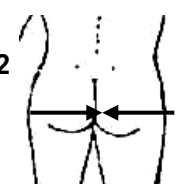


3) ออกแรง ( ↓ ) ที่ ต้นขา ตะโพก และ หลัง บริเวณที่เป็นแอ่ง ส่งแรงไป เบียดหลังบริเวณที่เป็นแอ่ง แนบกับที่นอนเต็มที ออกแรงคางไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็นการบริหาร 1 ครั้ง ข้อสังเกต ขณะออกแรง จะไม่ได้หายใจ ก้นยกพื้นเล็กน้อย และหน้าท้องราบลง (เส้นประ) 4) หยุดออกแรง พักในลักษณะข้อ 2) พักนาน โดยนับการหายใจเข้าและออกตามธรรมชาติของท่าน 4 ครั้ง เพื่อให้เลือดไหลเวียนสะดวกดี 5) ทำซ้ำ ตามข้อ 3) และ 4) ให้ครบ 5 ครั้ง

**3. บริหารกล้ามเนื้อตะโพก ประโยชน์** กล้ามเนื้อตะโพกแข็งแรง **ท่านี้นี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติของข้อตะโพก วิธีบริหาร** 1) นอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน 2) ออกแรง 2



เต็มที เกร็งที่ตะโพกทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ทำให้ ก้นย้อยชิดเข้ามาที่เส้นกลางกัน ขาวางตามปกติ เกร็งคางไว้ นานนับ 1 -10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็นการบริหาร 1 ครั้ง ข้อสังเกต ระหว่างเกร็ง เต็มที่จะไม่ได้หายใจ 3) หยุดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ พักนาน โดยนับการ



หายใจเข้าและออกตามธรรมชาติปกติของท่าน 4 ครั้ง เพื่อเลือดไหลเวียนสะดวกดี 4) ทำซ้ำ ตามข้อ 2) และ 3) ให้ครบ 5 ครั้ง **\*\*ไม่นั่งหรือยืนเกร็งตะโพก เพราะทำให้หลังแอ่น และปวดหลัง**

**4. ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก** ประโยชน์ กล้ามเนื้อตลอดขา ข้อตะโพก ข้อเข่า และ ข้อเท้า แข็งแรง วิธีบริหาร 1) นอนหงาย



ศีรษะหนุนหมอน 2) ตั้งเข่าซ้าย เพื่อให้หลังแนบกับพื้น ขาวาวาง



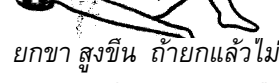
ราบตามปกติ 3) บริหารขาขวาที่



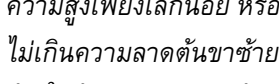
วางราบ โดยออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ



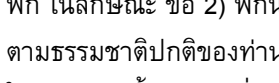
จากตะโพกถึงปลายเท้า ปลายเท้า



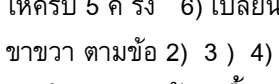
จะเหยียดตรงออกไป (3ก)



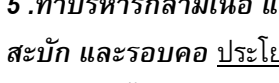
ทำค้างไว้เวลานับ 1 - 10 ซ้ำๆ



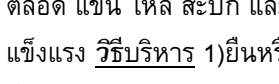
หรือ 6 วินาที นับเป็นการบริหาร



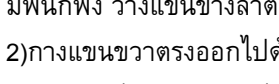
1 ครั้ง ข้อสังเกต ท่านสามารถ



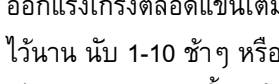
ยกขา สูงขึ้น ถ้ายกแล้วไม่มีอาการ



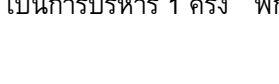
ชา ปวด หรือ เจ็บ (3ข) โดย



ความสูงเพียงเล็กน้อย หรือสูงที่สุด ให้ความลาดของต้นขา ขวา



ไม่เกินความลาดต้นขาซ้ายที่ตั้งเข่า เพื่อหลังไม่ขยับ 4) หยุดเกร็ง



พัก ในลักษณะ ข้อ 2) พักนาน โดยนับการหายใจเข้าและ ออก

ตามธรรมชาติปกติของท่าน 2 ครั้ง 5) ทำซ้ำ ตามข้อ 3) และ 4) ให้ครบ 5 ครั้ง 6) เปลี่ยนไปบริหารขาซ้ายในลักษณะ เดียวกับ

ขาขวา ตามข้อ 2) 3) 4) และ 5)

**5. ทำบริหารกล้ามเนื้อ แขน ไหล่**

**สะบัก และรอบคอ** ประโยชน์ กล้ามเนื้อ

ตลอด แขน ไหล่ สะบัก และรอบคอ

แข็งแรง วิธีบริหาร 1) ยืนหรือนั่งบนเก้าอี้

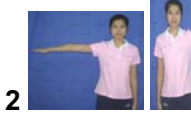
มีพนักพิง วางแขนข้างลำตัว (รูป1)

2) กางแขนขวาตรงออกไปด้านข้าง(รูป2) แ

ออกแรงเกร็งตลอดแขนเต็มที่ เกร็งค้าง

ไว้เวลานับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับ

เป็นการบริหาร 1 ครั้ง พัก วางแขนนี้ลง



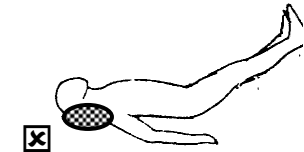
สลับไปบริหารแขนซ้ายในลักษณะเดียวกับแขนขวา ทำสลับแขนไปมาให้ครบแขนละ 5 ครั้ง **ข้อสังเกต** บริหารสลับไปมาที่ละแขนทำให้ แขน 2 ข้างและไหล่แข็งแรง ถ้าต้องการเพิ่มให้กล้ามเนื้อรอบคอและ สะบักแข็งแรง ให้บริหารแขน 2 ข้างพร้อมกัน (รูป 3) โดยกางแขน ตรง ด้านข้างลำตัว และออกแรงเกร็งแขนทั้ง 2 ข้างเต็มที่พร้อมกัน แขนจะเหยียดตรงตั้ง เกร็งค้างไว้เวลานับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที หยุดเกร็ง วางแขนลง พักนาน โดยนับการหายใจเข้าและออก ตามธรรมชาติปกติของท่าน 3 ครั้ง เพื่อให้เลือดไหลเวียนสะดวกดี เพราะขณะเกร็ง 2 แขนเต็มที่ จะไม่ได้หายใจ ทำซ้ำให้ครบ 5 ครั้ง **สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติกับหลัง**

การปฏิบัติสิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้จะทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ คือ

1. การนอนหงายและยกศีรษะขึ้นลง หรือ การยกขา 2 ข้าง ที่เหยียดตรง ขึ้นและลงพร้อมกัน ทำให้กระดูกสันหลังต้องรับ น้ำหนักมากและปวดหลังได้



2. เหวี่ยง สะบัด สลัด เอี้ยวเอว หมุนตัวไปมา หรือ เขย่งเท้า



3. การให้ผู้อื่น บีบ ดัด นวด กด จับเส้น หรือเหยียบ

4. การอยู่ในท่าทางต่างๆท่าเดียว ที่นานเกิน 2 ชั่วโมง

5. การทรงตัวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

**เอกสารอ้างอิง**

รุณี นันทวโนทยาน.(2533). เอกสารแผนพับ ปวดหลัง. คลินิกผู้ป่วยนอก ออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลรามาริบัติ.

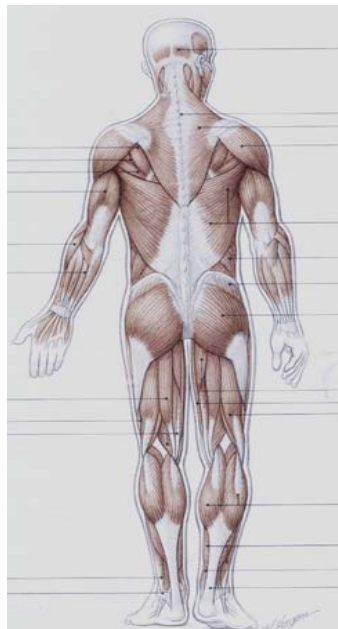
aggins,S.(1994).The back functions,malformations,and care.London: Mosby.

arola, R., Harley, J.P., and Noback, C.R. (1992). Human anatomy. New York : McGraw-Hill,Inc

uzier, P. (1999). The sports medicine patient adviser. Massachusetts: Sports Med Press.



**สร้างเสริมสุขภาพ :  
บริหาร หลัง ไหล่อย่างถูกต้อง**



**เอกสารสุขภาพสำหรับประชาชน**  
**คลินิกผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์**  
**คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ**  
**มหาวิทยาลัยมหิดล**  
**เรียบเรียง : จารุณี นันทวโนทยาน**  
**ที่ปรึกษา : ดร. พ.ว.วิเชียร เลิศเจริญสมบัติ**  
**ปรับปรุงครั้งที่ 4 : กุมภาพันธ์ 2552**  
**จัดทำเอกสารเผยแพร่โดย : คลินิกผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์**